

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 23.09.2026 09:33:06

Уникальный программный ключ:

04c19ed8bb98f3b6cb77a486b9a8788b8322303



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Фонд оценочных средств по дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Версия документа - 1

стр. 1 из 23

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

А.А. Саламатов

«23» 09 2026 г.

**Фонд оценочных средств
для промежуточной аттестации
по дисциплине**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки (специальность)

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Присваиваемая квалификация

Бухгалтер

Форма обучения

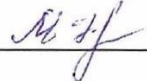
Очная (год набора 2024)

Челябинск, 2026

	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал		
Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)			
Версия документа - 1	стр. 2 из 23	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 05 февраля 2018 г. № 69).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании Педагогического совета Колледжа ФГБОУ ВО «ЧелГУ» и рекомендована к утверждению (протокол заседания № 05 от 23 апреля 2026 года).

Председатель Педагогического совета _____  /М.В. Найн/

	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал		
Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)			
Версия документа - 1	стр. 3 из 23	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Содержание

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ	4
2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной.....	4
3. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	5
3.1 Виды оценочных средств	5
3.2 Содержание оценочных средств	7
3.2.1 База комплектов заданий для текущего контроля	7
3.2.1.1 База теоретических вопросов для текущего контроля	7
3.2.1.2 База практических работ для текущего контроля.....	7
3.2.1.3 База самостоятельных работ студентов для текущего контроля	21
4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ....	22
4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации.....	22
4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации и текущего контроля по видам оценочных средств.	22
4.3 Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций	22



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
Специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Версия документа - 1

стр. 4 из 23

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Специальность: 38.02 01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Коды компетенции (по ФГОС СПО)	Содержание компетенций согласно ФГОС СПО	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	знать: - о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	знать: - о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	знать: - о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;

	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал		
Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)			
Версия документа - 1	стр. 5 из 23	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

		- основы здорового образа жизни. уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
--	--	---

3. СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1 Виды оценочных средств

№ п/п	Код компетенции/ планируемые результаты обучения	Контролируе мые темы, разделы	Наименование оценочного средства для текущего контроля	Наименование оценочного средства на промежуточной аттестации/№ задания
1.	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. знать: - о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	Разделы 1-5	Практические работы Самостоятельная работа студентов	Индивидуальные задания



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
Специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Версия документа - 1

стр. 6 из 23

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.			
2.	ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. знать: - о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных задач.	Разделы 1-5	Практические работы Самостоятельная работа студентов	Индивидуальные задания
3.	ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. знать: - о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Разделы 1-5	Практические работы Самостоятельная работа студентов	Индивидуальные задания

	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал
Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)	
Версия документа - 1	стр. 7 из 23 Первый экземпляр _____ КОПИЯ № _____

	уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных задач.			
--	--	--	--	--

Типовые задания, критерии и показатели оценивания в рамках текущего контроля представлены в рабочей программе по дисциплине. Полные комплекты оценочных средств и контрольно-измерительных материалов хранятся в учебной части и являются учебно-методическими материалами ограниченного (конфиденциального) пользования.

3.2 Содержание оценочных средств

Оценочные средства промежуточной и текущей аттестации представлены практическими работами, самостоятельной работой студентов, тематикой индивидуальных проектов.

3.2.1 База комплектов заданий для текущего контроля

3.2.1.1 База теоретических вопросов для текущего контроля

1. Дайте определение физической культуры и здорового образа жизни.
2. Перечислите основные составляющие ЗОЖ.
3. Оптимальный режим дня.
4. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
5. Техника безопасности во время занятий физической культурой и спортом.
6. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья человека.
7. В чём заключается общекультурное и социальное значение физической культуры.
8. Физическая культура народов мира.
9. Профессионально-прикладная физическая культура.
10. Олимпийское движение.

3.2.1.2 База практических работ для текущего контроля

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
Специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Версия документа - 1

стр. 8 из 23

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

№	Виды упражнений	пол	1 курс			2 курс			3 курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег 100м (сек)	М	15,7	15,2	14,8	15,6	15,1	14,6	15,4	14,9	14,4
		Ж	18,7	18,2	17,7	18,9	18,4	17,9	18,7	18,2	17,7
	Бег 500м (мин)	Ж	2,10	2,00	1,50	2,05	2,00	1,45	2,05	2,00	1,45
	Бег 1000м (мин)	М	3,45	3,30	3,15	3,40	3,25	3,10	3,40	3,25	3,10
	Бег 2000м (дев)//3000м (юн) (мин)	М	б/у врем	15,30	15,00	б/у врем	14,40	14,10	б/у врем	14,00	13,20
		Ж	б/у врем	12,20	11,50	б/у врем	13,30	13,00	б/у врем	13,40	13,10
2.	Прыжок в длину с места (см)	М	180	195	210	195	210	225	200	220	235
		Ж	140	155	170	150	165	180	160	175	190
3.	Челночный бег 3*10м(сек)	М	8,2	7,9	7,5	8,3	8,0	7,6	8,5	8,2	7,9
		Ж	9,0	8,8	8,1	9,2	8,9	8,3	9,5	9,1	8,5
4.	Подтягивание на перекладине	М	6	10	12	7	11	14	8	11	14
5.	Метание спортивного снаряда 500гр (дев)//700гр (юн) (м)	М	27	29	35	29	35	37	30	34	36
		Ж	вес снаряда 150гр (дев.и юн.)			12	16	20	13	16	20
			17	20	25						
6.	Отжимание в упоре лежа	М	20	31	42	20	32	44	20	32	44
		Ж	8	10	14	9	12	15	9	12	15
7.	Пресс за 1 мин	М	30	35	40	35	40	45	35	40	45
		Ж	30	35	40	35	40	45	35	40	45
8.	Прыжки на скамейку за 30 сек	М	26	30	32	28	30	33	26	29	32
		Ж	23	25	28	24	26	28	23	25	28
9.	Подъем ног в висе	М	10	13	16	10	15	20	10	15	20



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
Специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Версия документа - 1

стр. 9 из 23

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	на перекладине (согнув ноги)	Ж	10	15	20	10	20	25	10	25	30
10.	Складка ноги вместе (или стоя на скамейке) (см)	М	+6	+8	+13	+6	+8	+13	+6	+8	+11
		Ж	+7	+10	+16	+8	+11	+16	+7	+10	+14
11.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	М	110	130	160	130	145	160	130	150	170
		Ж	125	145	160	130	145	160	130	150	170
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ											
12. Баскетбол	Штрафной бросок (из 5)	М	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
		Ж									
	Ведение мяча «восьмёркой» с броском в корзину (сек)	М	27,0	25,0	23,0	25,0	23,0	21,0	23,5	21,5	19,5
		Ж	29,0	27,0	25,0	27,0	25,0	23,0	24,5	22,5	20,5
13. Волейбол	Подача мяча (из 5)	М	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
		Ж									
	Передача мяча над собой	М	6	8	12	10	13	16	12	16	20
		Ж									
14. Футбол	Набивание мяча ногой	М	20	25	35	20	30	40	20	35	50
		Ж	15	25	35	15	25	35	20	30	40
	Удар по воротам	М	—	—	3/5	—	—	4/5	3/5	4/5	5/5
		Ж									
15. Настольный теннис	Владение ракеткой (набивание)	М									
		Ж	50	100	150	70	120	170	90	140	190



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Миасский филиал

Фонд оценочных средств по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура
Специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Версия документа - 1

стр. 10 из 23

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

16.	Владение ракеткой (удары в парах; одной рукой с вращением)	М Ж	20	30	40	30	40	50	30	45	50
17.	Владение ракеткой (удары в стену)	М Ж	15	20	25	20	25	30	20	30	35
	Набивание ракеткой (одной рукой с вращением)	М Ж	15	25	35	20	30	40	20	35	50

Описание нормативов (заданий):

1. Бег 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Бег 0,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающийся принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией

	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал		
	Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)		
Версия документа - 1	стр. 11 из 23	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания ногами до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Обучающему предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

3. Челночный бег 4х10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) обучающиеся бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Обучающийся стартуют по 2 человека.

4. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал		
	Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)		
Версия документа - 1	стр. 12 из 23	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Обучающийся подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 секунды, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунды ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.
5. *Метание мяча и спортивного снаряда.*

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды (гранаты) весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности обучающихся.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Обучающийся выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Обучающиеся 1 курса выполняют метание мяча весом 150 г, 2-3 курса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в «коридор»;

	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал		
Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)			
Версия документа - 1	стр. 13 из 23	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

3) попытка выполнена без команды спортивного преподавателя (судьи)

6. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание).*

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу, выполняется из ИП: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Обучающийся, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 секунды, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

7. *Поднимание туловища из ИП лежа на спине (пресс).*

Поднимание туловища из ИП лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в

	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал		
	Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)		
Версия документа - 1	стр. 14 из 23	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

«замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Обучающийся выполняет максимальное количество подъёмов за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подъёмов туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

8. *Прыжки на скамейку.*

Прыжки на скамейку выполняются на любой ровной поверхности с твёрдым покрытием. Скамейка ставится вдоль стены на расстоянии 50 см от неё. Обучающийся принимает ИП: стоя ноги вместе, лицом к скамейке, и выполняет наскок на скамейку и спрыгивание с неё в ИП двумя ногами одновременно, в течение 30 секунд. Возможно краткое касание стены руками.

Засчитывается количество правильно выполненных прыжков на скамейку.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отталкивание ногами поочередно;
- 2) касание стены руками более 0,5 с,

	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал		
	Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)		
Версия документа - 1	стр. 15 из 23	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

3) дополнительное подпрыгивание перед толчком.

9. *Подъём ног в висе на высокой перекладине (или шведской стенке).*

Подъём ног в висе на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подъём осуществляется до угла не менее 90 градусов и согнутыми в коленях ногами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) поднимание ног рывками или с махами туловища (раскачивание);

3) отсутствие фиксации на 0,5 секунды в верхней точке подъёма;

4) поочередное поднимание ног;

5) наклон головы назад.

10. *Наклон вперед, из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье (гибкость).*

Наклон вперед, из положения стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу обучающийся по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье обучающийся по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в

	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал		
	Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)		
Версия документа - 1	стр. 16 из 23	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 секунд.

11. *Прыжки через скакалку.*

Прыжки через скакалку проводятся на любой ровной поверхности с твёрдым покрытием. Обучающийся выполняет по команде прыжки на двух ногах через скакалку, в течение 1 минуты. Если обучающийся «запнулся», то он продолжает выполнять упражнение до окончания времени.

12. *Баскетбол.*

Сдача нормативов по баскетболу проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке с твердым, ровным покрытием и стандартной разметкой баскетбольной площадки, при наличии баскетбольных щитов с корзинами (стандартных размеров).

Штрафной бросок.

Обучающийся встает на линию штрафного броска и выполняет бросок баскетбольного мяча в корзину с места. Обучающийся выполняет 5 бросков, засчитаются - попадания мяча в корзину. Обучающемуся предоставляется 3 попытки. Засчитывается попытка, с наибольшим количеством попаданий в корзину. Бросок может быть выполнен одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) технически неправильно выполненный бросок;
- 2) заступ за линию броска.

	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал		
	Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)		
Версия документа - 1	стр. 17 из 23	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Ведение мяча «восьмёркой» с бросками мяча в корзину.

Для выполнения данного задания обучающийся с баскетбольным мячом встаёт на лицевую линию баскетбольной площадки справа от кольца, в точке пересечения трехсекундной зоны и лицевой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся стартует с ведением правой рукой в направлении к ближней окружности и огибает её, двигаясь «против часовой стрелке». Далее, меняя ведущую руку на левую, передвигается с ведением левой рукой к средней окружности и огибает её «по часовой стрелке». Снова, сменив ведущую руку на правую, передвигается к третьей окружности и огибает её «против часовой стрелке». Проходит под щит и выполняет бросок мяча в корзину. Далее, двигаясь по прямой к противоположному щиту, так же выполняет бросок мяча в корзину из-под щита. После касания мяча корзины или щита секундомер останавливается. Необходимо выполнить задание с максимальной скоростью движения и точными бросками в обе корзины (с попаданием в корзины).

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) технически неправильно выполненный бросок в корзину;
- 2) технически неправильно выполненное ведение мяча;
- 3) непопадание в корзину;
- 4) время выполнения задания больше установленного нормативом.

13. Волейбол.

Сдача нормативов по волейболу проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке с твердым, ровным покрытием и стандартной разметкой волейбольной площадки, при наличии волейбольной сетки (стандартных размеров).

Верхняя передача мяча над собой.

Обучающийся выполняет верхнюю передачу над собой в средней (основной) стойке. Высота полета мяча не меньше 1 м от головы. Необходимо выполнить максимальное количество верхних передач, без падения мяча. Возможно небольшое перемещение по площадке. Обучающемуся предоставляется 3 попытки. Засчитывается попытка с наибольшим количеством правильно выполненных верхних передач.

	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал		
Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)			
Версия документа - 1	стр. 18 из 23	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) технически неправильно выполненная верхняя передача;
- 2) падение мяча на площадку;
- 3) слишком большой радиус (зона) перемещений по площадке.

Подача мяча.

Обучающийся выполняет 5 подач волейбольного мяча (любым видом подачи: верхней, нижней, прямой, боковой). Ему предоставляются 3 попытки. Засчитывается попытка с наибольшим попаданием мяча в обозначенную зону противоположной половины волейбольной площадки.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) технически неправильно выполненная подача мяча;
- 2) непопадание в зону удара мяча;
- 3) заступ за лицевую линию, при подаче.

14. Футбол.

Сдача нормативов по футболу проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке с твердым, ровным покрытием, при наличии футбольных ворот.

Набивание мяча ногой.

Обучающийся выполняет набивание футбольного мяча ногами. Касание мяча возможно ступней и бедром правой, левой ноги. Необходимо выполнить максимальное количество касаний мяча, без падения мяча на площадку. Обучающемуся предоставляются 3 попытки.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) падение мяча на площадку;
- 2) касание мяча руками.

Удар по воротам.

	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал		
Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)			
Версия документа - 1	стр. 19 из 23	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Обучающийся выполняет 5 ударов ногами по мяча в ворота. Необходимо выполнить максимальное количество попаданий в ворота. Предоставляется 3 попытки.

15. Настольный теннис.

Сдача нормативов по настольному теннису проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке с твердым, ровным покрытием, при наличии стола для настольного тенниса.

Набивание мяча ракеткой (с вращением ракетки и без).

Обучающийся выполняет набивание мяча (жонглирование) поверхностью ракетки так, чтобы мяч не упал на площадку. Необходимо выполнить максимальное количество ударов (касаний) мяча поверхностью ракетки. Высота полета мяча не ниже 30 см от поверхности ракетки. Упражнение выполняется с вращение ракетки (тыльной и лицевой стороной) и без него. Предоставляется 3 попытки.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) падение мяча на площадку;
- 2) касание мяча руками;
- 3) касание мяча дважды одной стороны ракетки (при выполнении упражнения с вращением).

16. Бадминтон.

Сдача нормативов по бадминтону проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке с твердым, ровным покрытием, при наличии стандартной бадминтонной сетки.

Набивание волана ракеткой (с вращением ракетки и без).

Обучающийся выполняет набивание волана (жонглирование) струнной поверхностью ракетки так, чтобы волан не упал на площадку. Необходимо выполнить максимальное количество ударов (касаний) волана струнной поверхностью ракетки. Высота полета волана не ниже 50 см от поверхности ракетки. Упражнение выполняется с вращение ракетки (тыльной и лицевой стороной) и без него. Предоставляется 3 попытки.

	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал		
	Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)		
Версия документа - 1	стр. 20 из 23	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) падение волана на площадку;
- 2) касание волана руками;
- 3) касание волана дважды одной стороны ракетки (при выполнении упражнения с вращением).

17. Большой теннис.

Сдача нормативов по большому теннису проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке с твердым, ровным покрытием, при наличии стандартной сетки для большого тенниса.

Набивание мяча ракеткой (с вращением и без).

Обучающийся выполняет набивание мяча (жонглирование) струнной поверхностью ракетки так, чтобы мяч не упал на площадку. Необходимо выполнить максимальное количество ударов (касаний) мяча струнной поверхностью ракетки. Высота полета волана не ниже 50 см от поверхности ракетки. Упражнение выполняется с вращением ракетки (тыльной и лицевой стороной) и без него. Предоставляется 3 попытки.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) падение волана на площадку;
- 2) касание волана руками;
- 3) касание волана дважды одной стороны ракетки (при выполнении упражнения с вращением).

Удары мяча в стену.

Обучающийся принимает положение ИП основной (средней) стойки теннисиста с ракеткой в руках, лицом к стене, на расстоянии 5-7 м от неё. Выполняет удары мяча в стену. Мяч после касания со струнной поверхностью ракетки должен удариться о стену, затем , отскочив от неё, удариться о площадку. Только после этого можно снова наносить удар по

	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал		
	Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)		
Версия документа - 1	стр. 21 из 23	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

мячу ракеткой. Необходимо выполнить максимально количество ударов мяча о стену. Предоставляется 3 попытки.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) технически неправильно выполненный удар по мячу ракеткой;
- 2) касание мяча 2 и более раз о площадку после отскока от стены;
- 3) касание мяча площадки после удара ракеткой.

3.2.1.3 База самостоятельных работ студентов для текущего контроля

Наименование самостоятельной работы	Часы
Формирование знаний о здоровом образе жизни. Подготовка рефератов по изученной теме	10
Проработка тематики по профилактическим, реабилитационным и восстановительным мероприятиям в процессе занятий физической культурой и спортом.	10
Освоение навыков по системе оздоровительных физических упражнений.	10
Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата.	10
Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферат	10
Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.	10
Отработка техники скрестных шагов. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	10
Отработка техники передвижения на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.	10
Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении.	4
Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	4
Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	4
Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	2
Выполнение упражнений по общей физической подготовке.	4
Выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование.	10
ИТОГО	108

	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал		
Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)			
Версия документа - 1	стр. 22 из 23	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

4.1. Порядок проведения промежуточной аттестации

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы суммируются с баллами, полученными при прохождении промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация проводится в виде дифференцированного зачета по билетам.

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации и текущего контроля по видам оценочных средств.

Критерии и методика оценивания (в баллах):

- 25-30 баллов выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы;

- 17-24 баллов выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности;

- 10-16 баллов выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос;

- 1-10 баллов выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

4.3 Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Миасский филиал		
	Фонд оценочных средств по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура Специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)		
Версия документа - 1	стр. 23 из 23	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Перевод оценки из 100-балльной в четырехбалльную производится следующим образом:

- отлично – от 90 до 100 баллов;
- хорошо – от 70 до 89 баллов;
- удовлетворительно – от 49 до 69 баллов;
- неудовлетворительно – менее 45 баллов.

Особенности проведения процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обозначены в рабочей программе дисциплины (модуля).

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично:

- предполагает формирование компетенций на высоком уровне, готовность к самостоятельной профессиональной деятельности;
- студент способен аргументировать собственную точку зрения по дискуссионным вопросам дисциплины, решать профессиональные задачи, формулировать собственные выводы.

2. Средний уровень соответствует оценке хорошо:

- предполагает формирование компетенций;
- студент способен давать развернутые ответы на вопросы дисциплины на уровне не ниже оценки «удовлетворительно».

3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно:

- предполагает формирование компетенций на начальном уровне;
- студент способен давать ответы на вопросы дисциплины на уровне оценки «удовлетворительно»

4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно.